

# Sich einbringen statt ausbrennen : Gedanken zum "Burn-out-Syndrom"

Autor(en): **Fasser, Wolfgang**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **38 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929606>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Sich einbringen statt ausbrennen – Gedanken zum «Burn-out-Syndrom»

Wolfgang Fasser, Physio- und Musiktherapeut, Via Quorle 31, I - 52014 Poppi, und Jacques Schildknecht, Arzt

## DAS GEFÜHL DER RATLOSIGKEIT

Zunächst sind wir ratlos, wissen nicht, «warum uns dies geschieht», und suchen den Grund in äusseren Umständen, zum Beispiel im Arbeitsvolumen, im «Stress», in der unkollegialen Haltung von Mitarbeitern oder beim bösen Chef usw.

Unsere lähmende Erschöpfung, der Zustand des «Ausgebrannt-Seins», spielt uns jedoch die Chance zu, uns zu besinnen und nachzuspüren, in welcher Art unsere Energiebilanz aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wir meinen wohl zunächst, wir hätten zu viel Energie ausgegeben. Stellen wir uns aber auch die Frage, ob wir uns genügend energetische Nahrung» zugeführt haben? Bevor wir diese Frage vertiefen, wollen wir uns überlegen, welche Zeichen der Erschöpfung und des Überdrusses wir von uns selbst oder von anderen her kennen:

Die Arbeitsfreude schwindet, auch die Freude in der Freizeit nimmt ab. Wir ergreifen wenig Initiative, funktionieren vielleicht überaktiv, erledigen die Verrichtungen routinemässig, schauen auf die Uhr und sehnen uns nach dem Feierabend. Mitarbeitern gegenüber verhalten wir uns unflexibel, sind reizbar. Die lustlos durchgestandene Arbeit nährt uns nicht mehr unmittelbar; wir versuchen, durch Verlagerung auf eine andere Ebene, zum Beispiel auf die Ebene des Portemonnaies, Befriedigung zu erlangen. Die Begegnung mit anderen Menschen wird nicht mehr als nährend erfahren. Patienten, Schüler, Kunden werden nur noch «uniformiert» wahrgenommen. Der Alltag wird grau, beschert uns scheinbar immer das Gleiche, und wir werden unfähig, die Lichtblicke wahrzunehmen. Eros schläft ein, das Leben wird «ent-sinnlicht». Unsere Empfangsbereitschaft erlischt. Dauernd sind wir müde, erwachen schon müde, auch der Schlaf ist gestört. Vielleicht erledigen wir nur noch das Unerlässliche, um uns dann in einen Schlaf zu flüchten, der keine Erholung bringt. Unsere Muskulatur verspannt sich oder wird schlaff, wir verspüren Brennen in den Händen und Füßen, einen trockenen Mund und andere vegetative Symptome.

**«Burn-out-Syndrom» nennt man einen Zustand, den man früher etwa als völlige Erschöpfung oder Überdruss bezeichnet hätte. Nichts geht mehr, unsere vitale Kraft, unsere Energien scheinen versiegt zu sein. Geraten wir in einen solchen Zustand, sollen wir diesen ansehen, ohne zu werten. Wir müssen uns hüten zu pathologisieren, beispielsweise von «Depression» zu sprechen.**

## IST DAS UMFELD SCHULD?

Es ist allgemein üblich, in dieser Situation nach äusseren Bedingungen Ausschau zu halten und diese für unsere tiefe Verstimmung verantwortlich zu machen. Prompt finden wir «den Grund», zum Beispiel in der Arbeitsüberlastung oder im Stress, bei schwierigen Patienten, Schülern oder Kunden, bei unkollegialen Mitarbeitern, unverständigen Vorgesetzten usw. Kein Wunder, dass wir uns danach sehnen, die Stelle zu wechseln, um einen Ort aufzusuchen, wo vermeintlich «günstigere Umstände vorliegen», oder einen anderen Beruf auszuüben, in welchem wir uns sogenannte «besser realisieren können».

Es mag ja tatsächlich nötig sein, eine äussere Veränderung vorzunehmen. Doch damit ist das Denkmuster, die Haltung, welche uns hat ausbrennen lassen, nicht angesprochen, und es besteht somit keine solide Basis für eine wirklich neue Perspektive.

## DIE FRAGE NACH DER PERSÖNLICHEN BERUFUNG STELLEN

Anstatt schnell nach einer äusseren Veränderung zu suchen, um «den Kessel zu flicken», sind wir dazu aufgerufen, unsere Erschöpfung und das Gefühl des Leerlaufs, unseren Überdruß oder gar unsere Arbeitsunfähigkeit als Chance zu nutzen, uns selbst dringliche Fragen zu stellen:

- Bin ich wirklich im Hier und Jetzt verankert?
- Was ernährt mich denn eigentlich?
- Was gewinne ich aus der gelebten Beziehung mit meinen Patienten/Schülern/Kunden, mit meinen Angehörigen?
- Bin ich auch willens, Freude, Dank, Wertschätzung, die mir von anderen Menschen entgegengebracht werden, anzunehmen?
- Was bedeutet Dank?
- Wie menschlich gestalte ich meine Beziehungen?
- Lasse ich mich in Frage stellen, oder halte ich an einer professionellen Rolle fest?
- Wie sehr bin ich bereit, mich zu verändern und zu wachsen?
- Fühle ich mich für diese Aufgabe berufen, oder tue ich das, was ich tue, nur deshalb, weil ich nichts anderes kann?

Sollte ich wirklich eine ganz andere Berufung haben, so muss ich, um mein Leben nicht zu verpassen, den sehr langen und entbehrungsreichen Weg zu meinem eigentlichen Beruf unter die Füsse nehmen. Ist es jedoch so, dass ich eigentlich den richtigen Beruf gewählt habe, was wohl der häufigste Fall ist, so muss ich mich meiner Berufung stellen, und zwar auch in ihrer sozialen Dimension, das heisst als Dienstleistung für meine Mitmenschen. Jahrelang kann ich mich scheinbar ungestraft schlitteln und baumeln lassen, meinen Job schlecht und recht ausführen, ohne dass etwas Dramatisches passiert. Dabei schwindet ganz unmerklich die Lebensfreude, alles verleidet mir. Stehe ich kurz vor einem Entschluss, zum Beispiel einer

Kündigung, kommt vielleicht eine Lohnerhöhung oder der Chef wechselt, und es geht einigermaßen weiter. Man bringt sich «über die Runden». So zu leben bedeutet schon halb gestorben zu sein.

Während meiner Jahre in Afrika, welche mir einen rückhaltlosen Einsatz abverlangten, hatte ich trotz vieler Frustrationen eine direkte, ungebrochene Freude an der Arbeit.

## «AUSBRENNEN IST HAUSGEMACHT» («BURNING OUT IS A HOME BORN PROBLEM»)

Ich muss mir gegenüber ehrlich sein, erkennen, ob ich kompromisslos hinter meiner Aufgabe stehe oder ob ich mich aus Trägheit, Ängstlichkeit, Konfliktscheu um das Notwendige drücke und jede Bereitschaft zur Wandlung vermissen lasse. Widme ich mich nicht rückhaltlos meiner Aufgabe, werde ich über kurz oder lang depressive Verstimmungen oder körperliche Symptome wie Sehnenscheidenentzündungen usw. ernten. Ich darf nicht einen «Papa» oder eine «Mamma» im Hinterkopf behalten, der oder die für mich die Probleme löst. Es ist dumm, mit angezogener Handbremse und schleifender Kupplung zu fahren. Ich muss nicht auf das starren, was mich stört, sondern sehen, was mich schwächt.

## WIE BEUGE ICH DEM AUSBRENNEN VOR?

Der Entmutigung vorzubeugen, ist nicht eine Frage des Zeitaufwands, sondern der Sichtweise, der Entschiedenheit, der Haltung. Kommt es trotzdem zur Erschöpfung, so ist der richtige Gedanke in diesem Zustand: «Gott sei Dank breche ich endlich zusammen, jetzt habe ich Gelegenheit, in mich zu gehen». Ist die Antwort lediglich ein Trostpflaster, zum Beispiel «Erholungsferien» oder «Arbeitsentlastung», löst dies das sogenannte Problem in keiner Weise.

Den Blick nach innen zu wagen, bedeutet fundamentale Arbeit zu leisten und verlangt Mut. Erst diese unerschrockene Prüfung der inneren Realität ermächtigt mich wieder, dem, was ich mache, Sinn zu geben. Dies bedeutet konkret mehr Präsenz, mehr Engagement, mehr Originalität, mehr Mut.

Erst wenn sich nach beharrlichem, ernsthaftem Einsatz eine echte Liebe zu der jetzt ausgeübten Tätigkeit nicht zeigt, drängt sich eine Reorientierung grundsätzlicher Art auf.

In unserer täglichen Arbeit als Therapeuten ist die beste Prophylaxe gegen das Ausbrennen, völlig präsent zu sein und sich «hautnah» auf den Patienten einzulassen. Lasse ich mich vom Patienten inspirieren, nehme ich seine Zuwendung an? Lasse ich mich durch ihn spiegeln? Will ich mich durch ihn anregen und erregen lassen? Bewohne ich seine Welt mit? Lasse ich mich durch seine Gefühle in Resonanz bringen?



# RESI 2002

NEUES DESIGN  
ALTER PREIS



SFr. 2.800,- + MWSt

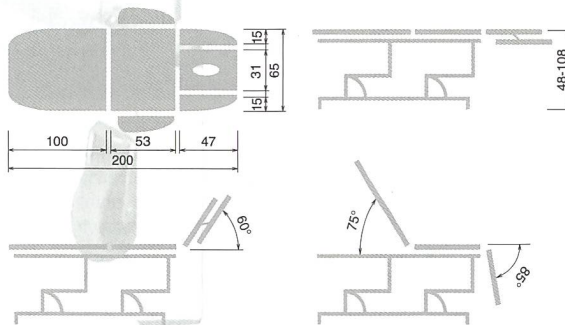
Ohne seitlichen Armstützen



# JORDAN F5

Masse: 200 x 65 cm; 5-teilig

- ✓ Kopfteil positiv und negativ verstellbar mit Gasdruckzylinder
- ✓ Absenkbare Armstützen
- ✓ Gesichtsoffnung mit Abdeckung
- ✓ Drainagelagerung der Beine verstellbar mit Gasdruckzylinder
- ✓ Elektrisch höhenverstellbar von 48 - 108 cm
- ✓ Rundumschalter
- ✓ Rollen mit Zentralbremse (In jeder Position ausfahrbar)
- ✓ Schaumstoffhalbrolle im selben Bezug inbegriffen



Im Preis inbegriffen bei allen Modellen:

- 30 Polsterfarben zur Auswahl, ohne Aufpreis
- 5 RAL-Farben für Stahlrahmen (pulverbeschichtet), ohne Aufpreis
- 1 Schaumstoffhalbrolle gratis
- 2 Jahre Garantie
- CE geprüft

Forden Sie unseren Hauptkatalog an!  
**HOTLINE**  
GRATIS  
**0800 800 003**

# RESI

*support for you and your patients*

Via Stazione 3, 6600 MURALTO, CH  
TEL: 0800 / 800 003  
FAX: 091 / 743 05 06  
http://www.resi-med.com  
e-mail: info@resi-med.com



Ein weiteres Vorbeugen gegen das Ausbrennen liegt in meiner persönlichen Lebensgestaltung auch rund um die Arbeit herum. In meinem Alltag muss ein Freiraum zur Besinnung geschaffen werden, er kommt nicht von selbst. Erst in der Stille entstehen die nüchternen reinen Gedanken, die eine bewusste Lebensführung ermöglichen und mein weiteres Wachstum sichern.

### «WAS TUE ICH HIER?»

Stets muss ich die Frage wiederholen: «Was tue ich hier?» Ist mein Leben, so wie ich es jetzt führe, das, was ich gewählt habe, respektive das, das mich nährt? Vielleicht sind einige Besinnungstage nötig, damit ich mich von der üblichen Unruhe entwöhnen kann und zur Klarheit komme. Auch ist es hilfreich, sich mit ganz anderen Themen zu befassen (Kunst, Musik, Natur etc.) oder anderen Menschen zu begegnen, die etwas zu sagen haben.

Der Drang nach Wachstum gehört unwiderstehlich zum Menschsein. Glück bedeutet, freudig diesem Drang nachzugeben und die Furcht vor der Veränderung zu überwinden.

Es entsteht ein Stau, wenn der innere Drang zum Wachstum und die äussere Realisation auseinander klaffen. Wir verraten unsere innere Bestimmung, wenn wir unser natürliches Wachstum durch Trägheit, Ablenkung, unsinnigen Aktivismus in Frage stellen oder einem fremden Anspruch nachgeben, der unserer Aufgabe zuwiderläuft. Gegen das Hinausschieben des nächsten Schrittes hilft der heilsame Gedanke: Wenn ich es jetzt nicht mache, wann dann?

### GEDANKEN ZU GEDANKEN

Es gehört zur geistigen Hygiene, sich «zu seinen Gedanken Gedanken» zu machen. Wie kann man lernen, gesund zu denken? Die Antwort ist sehr einfach: Wenn ich mich mit Tatsachen befasse, nicht mit Meinungen über Tatsachen, wenn ich die Realität beschreibe und wahrnehme, nicht interpretiere. Das bedeutet zum Beispiel im «Fall» eines Hexenschusses mit Ischias-Syndrom, einen Menschen zu sehen mit einer schmerzhaften Gehbehinderung und nicht einen Fall von Diskusprolaps und dann gleich ein inneres Szenario zu entwickeln mit schlechter Prognose etc.

Was ist meine eigentliche, tiefe Absicht? Entstammen meine Gedanken einer liebevollen, wachstumsfreundlichen Grundabsicht oder denke ich auf Abbruch? Helfen mir meine Gedanken, mich so zu fühlen, wie ich es wünsche? Entwerfe ich mir ein persönliches realistisches Programm?

Erkenne ich meinen Lebenslauf, meine Lebensphase, meine aktuelle Situation als Tatsache an und als Basis für eine weitere Entfaltung? Um sich mit diesen Fragen ernsthaft zu befassen, ist es notwendig, regelmässig einen Raum der Stille aufzusuchen. Es empfiehlt sich das Führen eines Tagebuchs, vielleicht das schriftliche Festlegen einer Art von «Glaubensbekenntnis» für meinen Beruf und auch für die Gestaltung meiner persönlichen Beziehungen. Es ist unerlässlich, Gespräche mit qualifizierten KollegInnen zu führen und mir immer wieder die Frage zu stellen: «Was tue ich da?»

So ist es möglich, meine innere und äussere Welt in Einklang zu bringen.

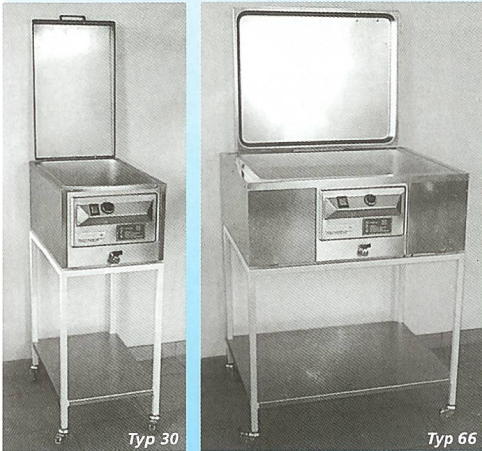


# Erwärmungsgeräte

**MTR** MEDIZIN  
THERAPIE  
REHA AG

Roosstrasse 23  
CH-8832 Wollerau  
Tel. 01 / 787 39 40  
Fax 01 / 787 39 41  
info@mtr-ag.ch

**TRAUTWEIN** GMBH



## Wasserbad Typ 30 / 60 / 66

Tischgeräte aus Edelstahl, 5-seitig isoliert. Grössen von 30 bis 90 Litern Inhalt. Mit Wählthermostat. Stabile Untergestelle mit Lenkrollen und Tablar.



## Erwärmungsgerät Typ APS 18

Edelstahl, allseitig isoliert, für max. 18 Wärmeträger 30x40 cm. Umluftgebläse und Ringheizkörper sorgen für gleichmässige Temperaturverteilung. Ein Mikroprozessor mit Digitalanzeige steuert die Ein- und Ausschaltzeiten und regelt die Temperatur genaustens. Untergestell mit Lenkrollen und Zwischentablar.

## ekaTherm Kalt-Warm Kompressen

Spezial Gel, in 3 Grössen und 4 Farben, mit hoher Speicherkapazität, anschiessbar weich und elastisch, mikrowellenbeständig, desinfizierbar, umweltfreundlich.

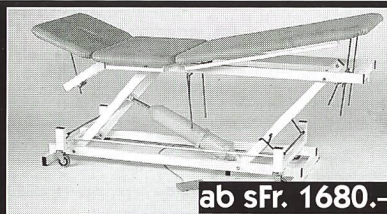


MTR – Ihr  
Direktvertreter



## RehaTechnik

- Massage und Therapieliegen
- Schlingentische und Zubehör



ab sFr. 1680.-

## LEHRINSTITUT RADLOFF

CH-9405 Wienacht-Bodensee  
Telefon 071 891 31 90  
Telefax 071 891 61 10



# RÜCKENSCHMERZEN?

[www.sitzen.ch](http://www.sitzen.ch)

Thergofit AG  
Am Platz 10  
CH-7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 300 40 40

Wärmetherapie durch

## medizinisches Infrarot-A:

- Rheuma
- Arthrose
- Lumbalgie
- Ulcus cruris
- Sinusitis / Otitis
- Schmerztherapie
- muskuläre Verspannungen
- bei Sportverletzungen



Nur ein geringer Wellenlängenanteil des Infrarotspektrums kann die Hautoberfläche durchdringen und ist tiefenwirksam. Sein therapeutisches Potential ist allerdings beträchtlich.

Hydrosun stellt diese schonende und hochwirksame Strahlung mit einem einzigartigen mobilen Strahler für ein breites Anwendungsspektrum bereit.

Informieren Sie sich zum neuen Therapiekonzept mit gefiltertem Infrarot-A.

Ein breites Angebot von Forschungsergebnissen namhafter Forscher liegt vor.



Jardin  
Medizintechnik ag

Feldmattenstraße 10  
CH-6032 Emmen

Tel. 041 260 11 80  
Fax 041 260 11 89

Faxantwort für Infos  
041 260 11 89  
-ausfüllen-kopieren-senden

Stempel:

hydrosun® 500-Strahler